

「血液サラサラ」というのは、血流が良いことを表現するのに使われる言葉です。「サラサラ」という印象から血液の中に脂が少なく、血液がスムーズに流れている様子をイメージする方が多いでしょう。

しかしながら、実際はそれほどサラサラしていません。血液は少々粘性をもった液体です。太い血管が詰まってしまったら、切開する手術などで血液の流れを回復させることは出来るでしょう。ですが、細い血管が詰まった場合はその様な手術は不可能です。

美原博士の言う「イキイキ血流」とは、血栓をなるべく作らない血液でいる事。しなやかで弾力性のある血管を維持する事で、よどみなく流れる血流を指します。また、血栓をつくらぬよう血栓が出来てもすぐに溶かしてしまう力を身につけることも「イキイキ血流」において重要です。

血栓を出来る限り作らないとは具体的にはどういう事でしょうか。

まずは、高血圧で血管内を傷つけないようにします。高血圧を長期間放置することで、動脈硬化、脳血管障害、狭心症、心筋梗塞、心不全、腎不全など、さまざまな疾患の発症へとつながります。

高血圧の他にも、活性酸素や喫煙なども血管壁を傷つけます。

血管内をきれいにしておく。高脂血症の血液は脂肪分（コレステロールおよび中性脂肪）が正常値を超えている状態ですが、悪玉コレステロールである LDL コレステロール値が問題なのです。LDL コレステロールは特に酸化され易く、酸化 LDL へと変化します。

血液をよどみなく流す為には、血管自体を若々しく保つことが重要です。

生活習慣を変えれば血管の老化はストップできます。血栓を作らないようにし、血管を若々しく保ち、イキイキ血流にするためには、日頃の食習慣、運動習慣が重要です。

イキイキ血流の為によい食材には、どのようなものがあるのでしょうか。簡単にまとめてみました。

【納豆】納豆の酵素、ナットウキナーゼによる血栓溶解作用。（但しワルファリンを投与されている方は止めた方が良いでしょう。）

【お蕎麦】血圧調整(降下)作用。毛細血管の強化。脾臓機能の活性化。記憶細胞の保護、活性化。

【お酢】エネルギー生産（クエン酸回路を活性）。赤血球の変形能を改善。殺菌作用。

【にんにく】血栓ができるのを防止（血小板の凝集を抑制）。できている血栓を溶解。

【焼酎】血栓を溶かす体内酵素ウロキナーゼの放出を促進。

食材の効果の詳しい事は著書をご覧頂ければわかるのですが、焼酎は意外ではないですか？お好きな方のために焼酎について少しお話すると、甲類と乙類が有るのはご存知でしょう。博士のお勧めは乙類の方です。一般的には本格焼酎と呼ばれている物です。そして、適量が血栓症の予防をするのです。とはいえ、いくら美原博士のお墨付きだからと、飲みすぎはいけません。次回は後半、運動についてです。

イキイキ血流の為には運動が必要です。まずは肥満予防のためです。肥満は心筋梗塞、高血圧、動脈硬化、糖尿病、関節症などの原因になる可能性が大きく、肥満にならないよう心がけることは健康であるために重要です。更に、運動によって心肺機能を上げることも重要です。心肺機能とは、心臓と肺の機能のことですが、心臓が一拍する度に出す血液量が増大し、それとともに呼吸する力もアップします。体全体の血流機能のアップでもあるのです。

ところで、運動と聞くと「苦手です」とか「これとってやっていません」など何か特別な競技をすることだと思える方がいらっしゃいますが、ここで言う運動とは特別なスポーツや競技をすることを指しているわけではありません。

博士が最もお勧めしている運動は、歩くことです。重要なのはダラダラ歩くのではなく、颯爽に！イキイキと！歩くことです。リズムカルなウォーキングは有酸素運動になります。からだを動かし始めると血液中のブドウ糖などがエネルギーとなりますが、始めて20分ぐらいすると脂肪がエネルギーとして使われ始めます。酸素を取り入れながらウォーキングすることで、脂肪はどんどん燃焼するのです。ウォーキングの効果には足裏への刺激もあります。脳、骨、筋肉にも刺激は届き、活性化させます。

30分以上のウォーキングのような軽い運動には、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を予防する効果があります。イキイキ血流のために大変効果的です。

近年の食事の欧米化に伴って、若い頃から動脈硬化が進んでいる方が増えて問題になっています。若いからと思っても、食習慣によっては血管が急激なスピードで老化してしまうのです。

博士の研究でもわかっているのですが、25歳は“お肌の曲がり角”同様に血管内でも曲がり角を向かえています。実は、25歳を過ぎた頃から血栓が出来やすくなっていることがわかりました。

まだまだ若いと思っても、血管の中では老化が進んでいます。血栓をつくらない様な生活を心がける必要性は20代から始まっているのです。

近年、血栓症の治療法や新薬の開発が進んでおり、いったん血栓症になっても、適切に薬を使用することで後遺症を残すことなく完全に回復される方もいらっしゃいます。しかしながら、一度血栓症を起こした方にとって、再発は命取りです。一度発症したということは、血栓が出来やすい体質になっていると考えられます。

血液をいつもきれいにしておくことが大切ですし、血管の老化を少しでも止める必要があります。一度発症した後は、それまでの食習慣や運動習慣を見直し、二度と発症しないようにしなければならないのです。

怖いですね。心がけは20代からですかあ。私もずいぶん遅くなりましたが、運動の方は普段から歩くように心がけているのでまあ良いとは思いますが、これからの食生活は見直していこうと思います。

美原博士の食生活に生かしているメニューを伺ったところ、納豆をつまみに焼酎を飲まれているとか。（メニュー、とはちょっと違うようですが）その際、納豆は是非、火を通さずそのまま食べて欲しい、との事でした。せっかくのナットウキナーゼという血栓溶解作用の有る酵素をダメにしてしまうそうですよ。私も納豆オムレツや納豆のシソ葉包み揚げなんか作っていましたが、血栓溶解を熱望される方はそのまま納豆ご飯でお召し上がり下さい。